



Information

zur

Refluxkrankheit

Auf Grund Ihrer Krankenvorgeschichte, bzw. durch endoskopische Feststellung, liegt bei Ihnen der Befund einer sog. Refluxkrankheit vor. Dabei handelt es sich um einen unvollständigen Verschluss des Mageneingangs, so dass es grundsätzlich zum Rückfluss von Mageninhalt in den unteren Abschnitt der Speiseröhre kommen kann. Dadurch kann es subjektiv zum vermehrten Empfinden von Sodbrennen kommen, aber auch, was viel entscheidender ist, auf Dauer zu Schleimhautveränderungen des unteren Speiseröhrenabschnittes.

Durch folgende konservative Maßnahmen kann entscheidend diesem Missempfinden, bzw. möglichen Speiseröhrenschädigungen vorgebeugt werden:

1. Ca. zwei Stunden vor dem Schlafengehen keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen.
2. Schlafen in leichter Schräglage (der sprichwörtliche Ziegelstein unter dem Kopfteil des Bettes)
3. Gewichtsreduktion
4. Möglichst wenig Sitzen, bzw. bei sitzender Tätigkeit jede Gelegenheit Aufzustehen nutzen. (z.B. im Stehen Telefonieren)
5. Keine einengenden Gürtel – Hosen oder Röcke.
6. Keine scharfen alkoholischen Getränke.
7. Wenn Wein, dann besser Rotwein als Weißwein.
8. Wenn Kaffee, dann möglichst entkoffeinisierten Kaffee
9. Lieber mehrere kleine Mahlzeiten als wenige große (= Druck im Mageninneren vermeiden).
10. Kein Nikotin
11. Verstopfungen vorbeugen (= Vermeidung von Pressen zum Stuhlgang)
12. Regelmäßige Entspannungsübungen (z.B. autogenes Training)

